Din scrisorile corespondenților noștri

LA LUMINA REFLECTOARELOR

Din Sighișoara, corespondentul voluntar **Constantin Moldovan** ne scrie că zilele trecute consiliul raional UCFS a organizat pentru prima oară un concurs de gimnastică în nocturnă. pe terenul de sport Faianța, cu participarea selecționatelor orașelor Sighișoara și Mediaș. Spectatorii au urmărit cu mult interes frumoasa evoluție a gimnastelor și gimnaștilor care au dovedit o bună pregătire. Au învins echipa orașului Mediaș la fete și echipa orașului Sighișoara la băieți. Demonstrația a constituit o bună propagandă făcută gimnasticii în acest oraș unde, pînă acum, au fost organizate prea puține întreceri la această disciplină. Dintre sportivii care au evoluat s-au evidențiat Elena Viteu, Delia Coca, Maria Stănescu (Mediaș), Violeta Drăgan, Rodica Popa (Sighișoara) precum și gimnaștii Ștefan Băcilă, Niculae Iliak (Mediaș), Florin Dobrescu, Helmi Dresler și F. Werner (Sighișoara).

ÎNTRECEREA CLUBURILOR ȘCOLARE

Zilele trecute, ne relatează corespondentul nostru F. Erdeș, Timișoara a găzduit o întrecere a tinerilor gimnaști reprezentînd cluburi școlare. S-au întrecut echipele de băieți și fete, de la Luceafărul Brașov, C.S.S. Cluj și C.S.S. Banatul Timișoara". Acumulînd cel mai mare punctaj, echipele timișorene au cîștigat „Cupa Banatul". Pe locurile următoare s-au clasat: C.S.S. Luceafărul, C.S.S. Cluj. Întrecerea individuală a fetelor a fost cîștigată la categoria maestre de gimnasta Cornelia Sav (Tim.), care a executat un foarte frumos exercițiu la paralele inegale; la categoria a doua a cîștigat Marilena Krubl, (Tim.), iar la junioare cat. I pe primul loc s-a clasat Letiția Răducu (Br.). La băieți Marcel Benea și Petru Șebu (ambii Tim.) au concurat la categoria I clasîndu-se împreună, pe primul loc. La categoria a doua a terminat învingător Teofil Blaj (Br.), la juniori I Mihai Alexe (Cluj), iar la juniori II Sorin Crăciun (Br.).

CUM LUCREZ CU COPIII

Față de rezultatele tot mai bune obținute în diverse ramuri sportive, în ultimii ani s-a pus din ce în ce mai acut problema pregătirii sportive la o vîrstă timpurie.

În cadrul clubului Dinamo București, am găsit un sprijin larg și încurajare, încă din 1956, cînd am început să predau gimnastica unor copii de o vîrstă mult mai mică decît se obișnuia în acea vreme la noi în țară. Munca a fost începută atunci, sub titlul de experiment, numai cu grupe feminine, care aveau vîrsta medie de 11—12 ani. Sportive fruntașe azi, ca Elena Tutan, Mariana Ilie, Marilena Pop și altele (primele două fac parte în prezent din lotul olimpic) și-au început activitatea sportivă în 1956 în grupa experimentală de „specializare timpurie" la gimnastică a clubului Dinamo București.

Privind rezultatele bune ale experimentelor proprii și rezultatele pozitive ale experimentelor din ce în ce mai numeroase din străinătate, începînd din 1960—61 clubul Dinamo și-a orientat munca în gimnastică după principiul pregătirii sportive timpurii. Din acel an, atît la fete cît și la băieți, începătorii în gimnastică nu au mai fost tineri de 14—15 ani, ci fetițe și băieți a căror vîrstă medie era de 9 ani. Gimnastele Mioara Popescu, Eugenia Celnic, Silvia Cășaru, Liana Maican și gimnaștii Puiu Neagu, Dezideriu Török, Șerban Stroe, Valentin Mezei și alții care au cucerit primele locuri atît pe echipe cît și la individual în cadrul primului concurs republican pentru copii din acest an, constituie exemple grăitoare ale roadelor muncii noastre.

Participarea lor la aceste întreceri încheie o etapă de doi ani din planul de perspectivă eșalonat pe 7 ani, în cursul căruia ei trebuie să parcurgă treptat drumul tuturor categoriilor sportive și să ajungă la o înaltă măiestrie. În cei doi ani parcurși s-a lucrat cu precădere la pregătirea fizică generală a copiilor. Fundamentul pregătirii l-a constituit în această perioadă gimnastica de bază, cu tot conținutul ei adecvat vîrstei respective: mers, alergare, exerciții libere, cățărări, sărituri, echilibru etc. și, bineînțeles, pe o scară largă jocurile dinamice, jocurile de întrecere, atît de folositoare și atît de îndrăgite la această vîrstă. Scara fixă. scara de frînghie, banca de gimnastică, frînghia, bîrna, capra, lada și saltelele de acrobatică au avut un rol principal în pregătire în această perioadă. Vara, elemente din atletism, jocuri cu mingea de volei, handbal și mai ales înotul completau pregătirea din sală. Dar nu a fost neglijată nici pregătirea



Antrenorul Dungaciu cu patru dintre cele mai bune eleve ale sale, clasate pe primul loc la faza finală a concursului republican pentru copii
Foto: P. Romoșan

fizică specială. Au fost „încercate" toate aparatele de concurs, uneori sub formă de joc, dar alte ori în mod serios, cu exerciții accesibile vîrstei, în care se urmărea pregătirea tehnică, dar mai ales ținuta corectă. Pe prim plan s-au situat elementele acrobatice, pe cît de îndrăgite pe atît de indicate grupelor de copii. Prin grija clubului ni s-au pus la dispoziție unele aparate de dimensiuni reduse (paralele, bîrne) la care copiii, după indicațiile noastre, se puteau juca de-a „specializarea" cu mai multă ușurință și plăcere decît la aparatele pentru seniori. Asemenea aparate trebuie să existe în toate cluburile și asociațiile în care se practică gimnastica pentru copii. Bîrna joasă se poate obține foarte ușor prin confecționarea unor picioare cu dimensiuni reduse. Paralele joase se pot confecționa fie prin micșorarea picioarelor unei paralele obișnuite, fie, mai ușor, prin indicațiile din cartea „Paralele inegale" de conf. Adina Stroescu (pag. 17—20).

Mijloacele speciale nu le-am folosit și nu le folosim în scopul obținerii unor rezultate superioare la o vîrstă fragedă, prin forțarea organismului copiilor. Noi urmărim realizarea specializării în mod treptat, avînd o permanentă grijă de sănătatea copiilor, de dezvoltarea cît mai armonioasă a calităților lor fizice și morale. În planul de perspectivă noi am eșalonat materialul de studiu în așa fel, ca de la un an la altul să existe o înlănțuire de mișcări ce se îngreuiază gradat și care pot asigura un progres continuu, dar neforțat. În eșalonarea materialului de studiu, făcută în funcție de asemănarea stereotipurilor motrice, am căutat să ținem cont de principiile didactice ale învățării: „de la ușor la greu", „de la cunoscut la necunoscut" și „de la simplu la complicat". Potrivit acestor principii, am lăsat la o parte elementele grele din categoriile pentru seniori, predînd în schimb numeroase elemente de școală, pregătitoare pentru mișcările mai grele din categoriile următoare. Prin aceasta, credem că în pregătire ne-am aflat pe o altă poziție decît colegii noștri, care la recentele întreceri de copii au prezentat, mai ales la fete, exerciții mai grele, pe care noi le avem planificate pentru mai tîrziu. Considerăm că eșalonarea pe care am făcut-o asigură o succesiune potrivită în însușirea materialului și un progres gradat, înlătură golurile și lacunele în pregătire și micșorează posibilitățile de plafonare. Am căutat să creăm o școală corectă a mișcării, un stil de înaltă clasă în gimnastică, am frînat tendințele de însușire a mișcărilor la întîmplare și superficial. De la început insistăm ca fiecare exercițiu să fie însușit cît mai corect. Ținînd seama de succesiunea eșalonată în perspectivă, nu trecem la mișcări mai grele decît atunci cînd exercițiile pregătitoare anterioare au fost însușite temeinic.

În ceea ce privește ciclul săptămînal, am lucrat în cea mai mare parte a anului de trei ori pe săptămînă cîte o oră și jumătate. La majoritatea antrenamentelor cca. 2/3 din timp a fost rezervat pregătirii fizice generale, iar restul specializării, exceptînd perioadele competiționale, cînd proporția se inversa.

Ținînd seama de faptul că, în general, copiii obosesc și își revin mai repede. am executat cu precădere elemente și combinații scurte și mai puțin exerciții lungi. În activitatea lor fizică, și mai ales în jocuri, copiii par inepuizabili. Aceasta nu trebuie să ne inducă în eroare. Ca pedagogi și educatori nu avem voie să epuizăm energia fizică și psihică a copiilor, dar, bineînțeles, să nu cădem nici în extrema opusă, adică să predăm lecții lipsite de densitate și interes. Armele științelor trebuie să ne orienteze în permanență pașii. Și cu cît vîrsta copiilor este mai mică, cu atît responsabilitatea noastră trebuie să fie mai mare.

prof. PETRE DUNGACIU
antrenor la Dinamo București

★

NOTA REDACȚIEI: După părerea noastră, articolul tov. prof. Dungaciu ridică unele probleme principiale privind pregătirea gimnaștilor tineri. probleme care prezintă interes pentru toți profesorii de educație fizică, pentru toți antrenorii care lucrează cu cei mai tineri gimnaști. Considerăm că ar fi bine ca și alți profesori și antrenori să-și spună părerea în legătură cu problemele ridicate în articolul de mai sus. Ziarul nostru este gata să găzduiască o discuție despre pregătirea tinerilor gimnaști.

TIR

Întreceri prin corespondență

Tradiționalul concurs interorașe și cluburi „Cupa 2 iulie" prin corespondență s-a încheiat cu următoarele rezultate: *Armă liberă 3X40 f. seniori, poziția culcat:* 1. N. Cristea (Cetatea Giurgiu) 392 p; 2. A. Mititelu (CSMS Iași) 391 p; 3. R. Pontbriant (Olimpia Buc.). *Poziția în genunchi:* 1. N. Rotaru II (St. roșie Bac.) 380 p; 2. N. Rotaru I (Steaua) 379 p; 3. I. Georgescu (Petrolul Pl.). *Poziția în picioare:* 1. N. Rotaru I 358 p, 2. C. Pislaru (C.S.O. Craiova) 358 p; 3. N. Coman (Steaua) 353 p. *Trei poziții:* 1. N. Rotaru I 1122 p; 2. N. Rotaru II 1119 p: 3. C. Pislaru 1115 p. *Echipe de cluburi:* 1. Steaua 11 p; 2. Olimpia Buc. 17 p; 3. C.S.M.S. Iași 20 p. *Echipe de orașe:* 1. București 6 p; 2. Iași 10 p; 3. Cluj 17 p. *Armă liberă 3X30 f. senioare, poziția culcat:* 1. Tereza Quintus (CFR Arad) 297 p; 2. Ana Goreți (Olimpia) 293 p; 3. Iuliana Tașcă (UTA) 292 p. *Poziția în genunchi:* 1. Eda Baia (Știința) 286 p; 2. Suzana Doczi (CSM Cluj) 282 p; 3. T. Quintus 280 p. *Poziția în picioare:* 1. Maria Otz (Olimpia) 267 p; 2. E. Baia 260 p; 3. Anca Giurchescu (Dinamo) 257 p. *Trei poziții:* 1. E. Baia 833 p; 2. T. Quintus 830 p; 3. S. Doczi 820 p. *Echipe de club:* 1. Știința 6 p; 2. Dinamo 10 p; 3. Olimpia 16 p. *Echipe de orașe:* 1. București 4 p; 2. Arad 8 p; 3. Cluj 12 p. *Juniori, poziția culcat:* 1. A. Czegezi (C.S.M. Cluj) 291 p; 2. F. Tiței (St. roșu Br.) 290 p; 3. Gh. Bălan (St. r. Br.) 289 p. *Poziția în genunchi:* 1. S. Kaban (CSM Cluj) 280 p; 2. S. Allerhaud (CFR Arad) 279 p: 3. E. Gafencu (CSMS Iași) 276 p. *Poziția în picioare:* 1. S. Kaban 259 p; 2. M. Axente (Olimpia) 252 p; 3. A. Belinschi (Voința Sibiu) 250 p. *Trei poziții:* 1. S. Kaban 826 p: 2. F. Tiței 814 p; 3. E. Gafencu 813 p. *Echipe de club:* 1. Steagul roșu Br. 5 p; 2. CSMS Iași 11 p; 3. CSM Cluj 13 p. *Echipe de orașe:* 1. Brașov 5 p; 2. Iași 9 p; 3. București 11 p. *Junioare, poziția culcat:* 1. Tudora Cristea (Cetatea Giurgiu) 295 p. — rec. R.P.R. egalat; 2. Georgeta Șerban (CSMS Iași) 290 p; 3. Angela Mihai (Progresul Alexandria) 284 p. *Poziția în genunchi:* 1. G. Șerban 282 p; 2. T. Cristea 274 p; 3. Marioara Bocăneală (St. r. Br.) 269 p. *Poziția în picioare:* 1. G. Șerban 252 p; 2. M. Bocăneală 241 p; 3. T. Cristea 239 p. *Trei poziții:* 1. G. Șerban 824 p; 2. T. Cristea 803 p; 3. M. Bocăneală 791 p. *Echipe de club:* 1. C.S.M.S. Iași 5 p; 2. Cetatea Giurgiu 8 p; 3. St. roșu Brașov. 12 p. *Echipe de orașe:* 1. Giurgiu 7 p; 2. București 10 p; 3. Iași 12 p. *Pistol liber:* 1. V. Dibold (Voința Sibiu) 543 p: 2. N. Grosaru (St. roșie Bacău) 543 p; 3. N. Flamaropol (Olimpia) 534 p. *Pistol viteză:* 1. A. Neagu (Dinamo) 571 p; 2. G. Săvulescu (Olimpia) 563 p; 3. I. Popovici (UTA) 561 p. *Pistol sport seniori:* 1. M. Tapu (Știința) 566 p. — nou record al R.P.R. (v.r. 560 p); 2. A. Neagu 560 p; 3. Gh. Oproiu (Olimpia) 557 p. *Juniori:* 1. N. Vlad (Olimpia) 551 p; 2. G. Limbășeanu (Olimpia) 531 p; 3. A. Gered (Metalul) 522 p. *Echipe de club:* 1. Olimpia 6 p; 2. Steaua 11 p; 3. Dinamo 15 p. *Echipe de oraș:* 1. București 4 p; 2. Cluj 10 p; 3. Bacău 11 p. *Skeet 100 buc:* 1. S. Popovici (Dinamo Obor) 93 t; 2. B. Marinescu (SSE 1) 90 t; 3. I. Albescu (Steaua) 89 t. *Clasament general pe echipe de cluburi sportive:* 1. Olimpia Buc. 84 p; 2. CSMS Iași 99 p; 3. Dinamo Buc. 107 p; 4. C.S.M. Cluj 117 p; 5. Steaua 133 p; 6. Steagul roșu Br. 133 p; 7. Petrolul Pl. 147 p; 8. Știința Buc. 148 p; 9. Cetatea Giurgiu 148 p; 10. C.F.R. Arad 156 p. *Clasament general al reprezentativelor de orașe:* 1. București 35 p; 2. Iași 70 p; 3. Cluj 82 p; 4. Brașov 83 p; 5. Arad 105 p; 6. Giurgiu 109 p; 7. Ploiești 111 p; 8. Craiova 125 p; 9. Suceava 142 p; 10. Bacău 145 p.

TENIS DE MASĂ

ATENȚIE LA „SERVICII"!

În îndelungata sa istorie de peste 60 de ani, tenisul de masă și regulile sale de desfășurare au suferit multe schimbări. Dar, deși numeroase, aceste modificări nu au fost de natură să pună pe arbitri în situații delicate în darea deciziilor. De aceea și erorile de arbitraj au fost destul de rare și numai de cîteva ori, greșelile comise au pus sub semn de întrebare buna credință sau competența arbitrilor. Iată însă că de o bună bucată de vreme, mai exact de cînd arbitrii — în urma indicațiilor primite din partea forurilor respective — aplică cu strictețe toate prevederile regulamentare, s-a înmulțit și numărul contestațiilor. De ce? Pentru că, mai ales în două cazuri (luciul paletelor și executarea serviciilor) regulamentul permite o interpretare destul de relativă, chiar subiectivă.

Din lipsa unui text precis, la campionatele mondiale de la Praga unii arbitri considerau, de pildă, că paleta folosită de un concurent era regulamentară, adică mată, în timp ce alți arbitri apreciau aceeași paletă ca fiind lucioasă, deci neregulamentară. Începeau discuții contradictorii, se creau situații neplăcute!

În privința executării serviciilor, situația este și mai critică, penalizările dictate de arbitru putînd influența rezultatele. Despre ce este vorba?

Este știut că la executarea serviciului, mingea se aruncă în sus din palma întinsă. Palma în care se află mingea nu trebuie să depășească prelungirea imaginară a marginii laterale a mesei. De asemenea, nici contactul mingii cu paleta în momentul efectuării serviciului nu este permis să se facă în afara liniei imaginare. La prima abatere, se dă un avertisment și se repetă serviciul, iar fiecare din eventualele greșeli ulterioare se sancționează cu acordarea unui punct ad-

PE TEME ACTUALE

versarului (la simplu) sau adversarilor (la dublu). De exemplu, la scorul de 3—2 pentru jucătorul X, acesta, servind, nu a ținut palma întinsă sau a depășit — în condițiile arătate — prelungirea imaginară a marginii laterale a mesei. Arbitrul dictează avertisment și repetarea serviciului. În cazul unei noi greșeli sau a mai multora, arbitrul va acorda cîte un punct adversarului și scorul poate deveni 3—3, 3—4 etc. Este lesne de înțeles importanța și greutatea pe care le pot avea deciziile arbitrilor cînd scorul este bunăoară 19—19, 20—19, 20—20. O greșeală în executarea serviciului sau o eroare de arbitraj poate determina pierderea setului sau a unei partide.

Cum pot fi evitate asemenea situații? În primul rînd prin însușirea de către jucători a executării regulamentare a serviciilor. Ar fi bine ca la antrenamente să se pună un accent deosebit și pe exersarea serviciilor din rever, pentru că, mai ales la dublu, astfel de servicii exclud aproape total posibilitatea depășirii liniei imaginare a marginii laterale a mesei. În al doilea rînd, arbitrii trebuie să cunoască și ei în amănunt litera și spiritul în care a fost redactat regulamentul, pentru ca deciziile lor să fie echitabile, fără părtinire. Nu este permisă nici un fel de șovăire.

În sfîrșit, ar fi desigur îmbucurător dacă textele de regulament ar avea o redactare mai limpede, cu o singură variantă de interpretare. Și în această privință, ar fi de dorit ca și membrii colegiului de arbitri și ai comisiei de competiții și clasificări din FRTM să încerce să aducă o contribuție, să facă propuneri judicioase care să fie luate apoi în considerare de forurile de resort.

C. COMARNISCHI